సాక్షి
జోగులాంబ గద్వాల

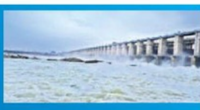
శనివారం । 27 । సెప్టెంబర్ । 2025



స్కందమాత.. నమోస్తుతే

అలంపూర్ క్షేత్రంలో స్కందమాత రూపంలో అలంకరించిన జోగుళాంబను భక్తులు దర్శించుకొని తరించారు.

-IIలో ▸



ప్రాజెక్టుల్లో జలసవ్వడి

ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లావ్యాప్తంగా కురుస్తున్న భారీ వర్షాలకు ప్రాజెక్టుల వద్ద జలసవ్వడి నెలకొంది.

-IIలో ▸

వాతావరణం

గరిష్టం/కనిష్టం 33.5 /21.6

రోజంతా ఆకాశం మేఘావృతమై ఉంటుంది. అడపాదడపా మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షం కురిసే అవకాశం ఉంది.

న్యూస్‌రీల్

ఖర్గేను కలిసిన సంపత్‌కుమార్



అలంపూర్: ఏఐసీసీ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖర్గేను ఏఐసీసీ కార్యదర్శి, మాజీ ఎమ్మెల్యే సంపత్ కుమార్ ఢిల్లీలోని ఇందిరా భవన్‌లో శుక్రవారం మర్యాదపూర్వకంగా కలిసినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో తాజా పరిస్థితులు, త్వరలో ఎన్నుకోబోయే డీసీసీల ఎన్నిక ప్రక్రియ అంశాల గురించి చర్చించినట్లు తెలిపారు.

వేరుశనగ క్వింటా రూ.3,841

గద్వాల వ్యవసాయం: గద్వాల మార్కెట్ యార్డుకు శుక్రవారం 32 క్వింటాళ్ల వేరుశనగ వచ్చింది. గరిష్టం రూ.3841, కనిష్టం రూ.2841, సరాసరి రూ.3526 ధరలు లభించాయి. అలాగే, 34 క్వింటాళ్ల ఆముదాలు రాగా.. గరిష్టం రూ. 5841, కనిష్టం రూ. 5730, సరాసరి రూ. 5790 ధరలు పలికాయి.

దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

వనపర్తిటౌన్: జిల్లాలోని 16 ప్రీ ప్రైమరీ స్కూళ్లలో 2025–26 సంవత్సరానికిగాను స్కూల్ ఇన్‌స్పెక్టర్, ఆయాల ఖాళీల భర్తీకి దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు జిల్లా విద్యాధికారి అబ్దుల్ ఘనీ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. కొత్తకోట మండలంలో మూడు, వనపర్తి, ఖిల్లాఘనపురం, పెబ్బేరు, వీపనగండ్ల, పాంగల్‌లో రెండు, పెద్దమందడి, రేవల్లి, అమరచింతలో ఒక్కో ఖాళీ ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. స్కూల్ ఇన్‌స్పెక్టర్‌కు ఇంటర్, ఆయాకు 7వ తరగతి ఉత్తీర్ణులైన మహిళలు అర్హులని పేర్కొన్నారు. స్కూల్ ఇన్‌స్పెక్టర్‌కి రూ.8 వేలు, ఆయాకు రూ.6 వేల వేతనం ఉంటుందని, స్థానికత, మెరిట్ ఆధారంగా ఎంపిక చేస్తామని చెప్పారు. ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు అక్టోబర్ 4 సాయంత్రం 5లోగా దరఖాస్తులను ఎంఈఓ కార్యాలయాల్లో సమర్పించాలని కోరారు.

మిషన్ భగీరథ కార్మికుల సమ్మె



కొత్తకోట రూరల్: మండలంలోని గుంపుగట్టు (కానాయపల్లి) పంపుహౌజ్‌లో విధులు నిర్వర్తిస్తున్న మిషన్ భగీరథ ఔట్‌సోర్సింగ్ కార్మికులు 10 నెలల బకాయి వేతనాలు చెల్లించాలంటూ శుక్రవారం తాగునీటి సరఫరాల నిలిపివేసి సమ్మెకు దిగారు. విషయం తెలుసుకున్న మిషన్ భగీరథ ఎస్ఈ రమణ, డీఈ, ఇతర అధికారులు అక్కడకు చేరుకొని కార్మికులతో చర్చించారు. పెరిగిన వేతనాలు నెలకు రూ.12 వేల చొప్పున చెక్కు రూపంలో 29వ తేదీన చెల్లిస్తామనే షరతుతో సమ్మె విరమిస్తామని స్పష్టం చేశారు. అనంతరం సబ్ కాంట్రాక్టర్ లింగారెడ్డి హామీ మేరకు తాత్కాలికంగా సమ్మె విరమించారు. 8 ఏళ్లగా విధులు నిర్వర్తిస్తున్న తమకు 10 నెలలుగా వేతనాలు, 5 ఏళ్ల బోనస్, పీఎఫ్, ఈఎస్ఐ బకాయిలు చెల్లించలేదని వివరించారు. సమస్యలు పరిష్కరించకపోతే దీర్ఘకాలిక సమ్మె తప్పదని హెచ్చరించారు. ఆందోళనలో కాంట్రాక్ట్ ఔట్‌సోర్సింగ్ వర్కర్స్ యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు జి.శేఖర్, కార్మికులు కురుమూర్తి, వెంకటేష్, విజయ్, సాయికుమార్, నిరంజన్ పాల్గొన్నారు.



జిల్లాలో వర్షపాతం వివరాలిలా.. (మి.మీ.లలో)

గద్వాల 23.2	ధరూరు 22.6	అయిజ 16.8	కేటీదొడ్డి 16.2	మల్దకల్ 16.4
గట్టు 15.4	వడ్డేపల్లి 13.2	ఇటిక్యాల 13.0	అలంపూర్ 12.6	రాజోలి 9.6
ఉండవెల్లి 9.2	మానవపాడు 7.2			



మానవపాడు–అమరవాయి మధ్య పెద్దవాగు ఉప్పొంగడంతో రోడ్డుపైకి చేరిన నీరు

ఎడతెరిపి లేకుండా..

గురువారం అర్ధరాత్రి నుంచి ఏకధాటిగా కురుస్తున్న వర్షం



అయిజ శివారులో ఉప్పొంగి ప్రవహిస్తున్న పోలోని వాగు

- జిల్లా వ్యాప్తంగా పొంగిపొర్లుతున్న వాగులు, వంకలు
- పరిస్థితిని సమీక్షించిన కలెక్టర్, ఎస్పీ
- గద్వాలలో గరిష్టంగా 23.2 మి.మీ, మానవపాడులో 7.2 మి.మీ వర్షం

గద్వాల: జిల్లా వ్యాప్తంగా గురువారం అర్ధరాత్రి నుంచి కురుస్తున్న ఏకధాటి వర్షానికి జనజీవనం అతాకుతలం అయ్యింది. వాగులు, వంకలు పొంగి పొర్లుతున్నాయి. ఈ ఏడాదిలో తొలిసారిగా కృష్ణానది పొంగి ప్రవహిస్తుండడంతో గుర్రంగడ్డలోని జములమ్మ అమ్మవారి ఆలయంలోకి నీరువచ్చి చేరింది. అదేవిధంగా చెరువులు, కుంటలు వాన నీరు చేరి నిండుకుండలుగా మారాయి. ఏకధాటిగా కురుస్తున్న వర్షానికి ఎలాంటి ప్రమాదాలు సంభవించకుండా కలెక్టర్ బీఎం సంతోష్, ఎస్పీ టి.శ్రీనివాస్‌రావు.. రెవెన్యూ, పోలీసు అధికారులు, సిబ్బందితో నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ ఎక్కడెక్కడ ప్రమాదాలు చోటుచేసుకుంటాయో వాటిని ముందుస్తుగానే గుర్తించి ఆయాప్రాంతాల్లో రక్షణ చర్యలు చేపట్టేలా ఆదేశించారు. జిల్లాలో గద్వాల మండలంలో గరిష్టంగా 23.2 మి.మీ, మానవపాడులో కనిష్టంగా 7.2 మి.మీ.ల వర్షం కురిసింది.



కేటీదొడ్డి మండలంలో వర్షానికి దెబ్బతిన్న పత్తి పంట

పంటలకు తీరని నష్టం

కేటీదొడ్డి మండలంలో చేతికొచ్చే దశలో ఉన్న పత్తి పంటను వర్షం తీవ్రంగా దెబ్బతీసింది. రాత్రి నుంచి కురుస్తున్న వర్షాలకు పత్తి పంటకు నష్టం వాటిల్లే అవకాశముందని రైతులు ఆవేదన చెందారు. అలాగే,మానవపాడులో కురిసిన భారీ వర్షానికి పంట పొలాల్లో వర్షం నీరు చేరడంతోతీవ్ర నష్టం వాటిలింది. మండలంలోని మిరప, పత్తి, కంది, పొగాకు పంటలకు ఎడతెరిపి లేని వర్షాలతో తీవ్ర నష్టం వాటిల్లే ప్రమాదం ఉందని రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

■ ధరూరు మండలంలో ముసురు వర్షానికి జనం ఇళ్లకే పరిమితమయ్యారు. పాత ఇళ్లల్లో నివాసం ఉంటున్న వారు భయం భయంగా కాలం గడిపారు. వ్యవసాయ పనులకు, ముఖ్యంగా సీడ్ పత్తి పనులకు ఆటంకం కలిగింది.

■మల్దకల్ మండలంలో భారీ వర్షానికి అమరవాయి గ్రామంలో దౌలత్‌బేగ్ ఇల్లు నేలకూలింది. అలాగే బిజ్వారం, మేకలసోంపల్లి, మల్దకల్, తాటికుంట, చర్లగార్లపాడు గ్రామాలలో వర్షానికి పాడుబడిన ఇళ్లు కూలినట్లు గ్రామస్తులు తెలిపారు.

■అయిజ మండలంలోని అయిజ, ఉత్తనూరు, సింధనూరు, దేవబండ వాగులు, వంకలు పొంగిపొర్లాయి. పట్టణంలోని లోతట్టు కాలనీల రోడ్లు వర్షంనీటిలో మునిగిపోయాయి. వాహనాల రాకపోకలకు ఇబ్బందులు ఏర్పడ్డాయి.

■ రాజోళి మండలంలో వర్షం దంచి కొట్టింది. కొన్ని గ్రామాలకు వెళ్లే రహదారులన్నీ జలమయమై, కనీసం నడవడానికి కూడా రాని విధంగా తయారయ్యాయి. రాజోళి–శాంతిగనర్ ప్రధాన రోడ్డుపై మోకాలి లోతు గుంతలు ఏర్పడి నారు చేరడంతో స్థానికులు, బీజేపీ నాయకులతో కలిసి తమ ఇబ్బందిని కలెక్టర్‌కు వాట్సాప్ ద్వారా తెలియచేశారు.

నదీపరివాహక ప్రాంతాల్లో రక్షణ

కృష్ణానది, తుంగభద్ర నది పరివాహక ప్రాంతాల్లో ఎలాంటి ప్రమాదాలు సంభవించకుండా అవసరమైన రక్షణ చర్యలు చేపట్టారు. గద్వాల పట్టణంలోని నదీఅగ్రహారం, జూరాల, బీచుపల్లి కృష్ణానది వద్ద, తుంగభద్రనది ప్రాంతాల్లో రాజోలి, అలంపూరు ప్రాంతాల్లో పోలీసులతో పహారా ఏర్పాటు చేశారు. ఉదయం నుంచి ఏకధాటిగా కురుస్తున్న వర్షానికి ప్రధానంగా గద్వాల, కెటి.దొడ్డి, గట్టు, ధరూరు, మానవపాడు ఇటిక్యాల మండలాల్లోని వాగులు, వంకలు పొంగిపొర్లాయి. దీంతో చాలాగ్రామాల్లో రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్పడడంతో వాహనదారులు ఇబ్బందులు పడ్డారు. మానవపాడు నుంచి అమరవాయికి వెళ్లే పెద్దవాగు ప్రవాహం పెరగడంతో రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. నారాయణపురం అండర్‌రైల్వే బ్రిడ్జి దగ్గర భారీవర్షానికి నీరు నిలిచి రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్పడింది.



(రాజోళి–శాంతిగనర్ రోడ్డుపై గుంతల్లో నిలిచిన వర్షపు నీటితో రాకపోకలకు ఇబ్బందులు

చెక్‌డ్యాంలకు గ్రహణం



అయిజ శివారులో శిథిలమైన చెక్‌డ్యాం

- రూ.లక్షలు వెచ్చించి నిర్మాణం
- సైడ్‌వాల్స్ కొట్టుకుపోయి నీటి వృథా
- మరమ్మతుకు నోచుకోని వైనం

అయిజ: వర్షంనీరు ఒడిసి పట్టుకొని వాగులు, వంకల్లో నీరు నిలువ చేసి.. భూగర్భ జలాలను పెంపొందించడమే లక్ష్యంగా చెక్‌డ్యాంలను నిర్మించారు. ఏళ్లు గడుస్తున్న కొద్ది సైడ్‌వాల్స్ కొట్టుకుపోవడం.. మరమ్మతుకు నోచుకోకపోవడంతో లక్ష్యం నీరుగారుతోంది. దీనికితోడు అధికారుల పర్యవేక్షణ కరువవడంతో ఈ నీటిపై ఆధారపడే రైతులు అవస్థలు పడాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. 2001లో కేంద్ర ప్రభుత్వం నాబర్డ్ పథకం ద్వారా జిల్లాలోని వాగులు, వంకల వద్ద చెక్‌డ్యాంలను నిర్మించింది. ఒక్కో చెక్‌డ్యాంకు రూ.5 లక్షలు ఖర్చుచేసింది. జిల్లాల పునర్విభజన అనంతరం జిల్లా పరిధిలోకి మొత్తం 20 చెక్ డ్యాంలు వచ్చాయి. వాటిలో 7 చెక్‌డ్యాంలు శిథిలమయ్యాయి. 2009లో వచ్చిన వరదల్లో చెక్‌డ్యాంల సైడ్‌వాల్స్ కొట్టుకుపోయాయి. ఇప్పటివరకు వాటిని పునర్నిర్మించపోవడంతోపాటు మరమ్మతుకు కూడా నోచుకోవడం లేదు. చెక్‌డ్యాంలు నిర్మించిన అనంతరం కొన్నేళ్లు వాగుల్లో వర్షాకాలం సమృద్ధిగా నీరునిలవడంతో చుట్టుపక్కల భూగర్భ జలాలు పెరిగాయి. బోరు బావుల్లో తాగునీరు, సాగునీరు సమృద్ధిగా లభించింది. మూగజీవాల దాహం తీర్చేందుకు ఈచెక్‌డ్యాంలు ఉపయోగపడ్డాయి. అయితే 2009, మరి కొన్ని సార్లు కురిసిన భారి వర్షాలకు వాగులు పొంగి పొర్లడంతో చెక్‌డ్యాంల సైడ్‌వాల్స్ తెగిపోయాయి. కట్టడాలు శిథిలమయ్యాయి. వాటికి మరమత్తులు చేపట్టకపోవడంతో అప్పటినుంచి ఇప్పటివరకు వాగుల్లో నీరు నిలువని పరిస్థితి ఏర్పడింది. కనీసం పశువులు దాహంతీర్చెకోవడానికి కూడా నీరు నిలువక పోవడం దూరదృష్టకరం. వర్షాకాలంలో వాగులు ఎడారిని తలపిస్తాయి. ఉన్నతాధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు స్పందించి చెక్‌డాంలన్నింటికి మరమత్తులు చేయించాల్సిన అవసరం ఎంతైనాఉంది.

ఉన్నా.. నిరుపయోగం

అయిజ శివారులో మొత్తం 4 చెక్‌డ్యాంలు ఉండగా వాటిలో రెండు శిథిలమయ్యాయి. మానవపాడు మండలంలోని కలుకుంట్ల, మానవపాడు, కొరివిపాడు, జల్లాపూర్, పల్లెపాడు, చందూర్, చిన్న పోతులపాడు, గోకులపాడు, బొరవెల్లి, పెద్ద పోతులపాడు గ్రామ శివార్లలో మొత్తం 13 చెక్ డ్యాంలు ఉండగా వాటిలో 2 చెక్‌డ్యాంలు శిథిలమయ్యాయి. ఇటిక్యాల మండలంలోని ఉదండాపురం– సాతర్ల గ్రామాల మధ్య ఒక్క చెక్‌డ్యాం ఉండగా అది కూడా శిథిలావస్థలో ఉంది. వడ్డేపల్లి మండలంలోని బుడమర్సులో 2 చెక్‌డ్యాంలు మరమ్మతుకు గురయ్యాయి. ఇదిలాఉండగా, రెండేళ్ల క్రితం ప్రభుత్వం జిల్లాలో 7 నూతన చెక్ డ్యాం నిర్మాణాలకు అనుమతి ఇచ్చింది. నందిన్నె శివారులో రూ.1.77 కోట్లు, గుంటిపల్లి శివారులో రూ. 2.06, దయ్యాలవాగు వద్ద రూ.1.96, చందూరులో రూ.1.2, గువ్వలదిన్నెలో రూ.3.7, ఇర్కిచేడులో రూ. 3.85, ఉప్పలలో రూ.2.82 కోట్లతో నూతన చెక్‌డ్యాంల నిర్మాణాలు పూర్తయ్యాయి. కానీ, మరమ్మతుకు గురైన చెక్‌డ్యాంలు శిథిలమైనాసరే వాటికి మరమ్మతు చేపట్టడంలేదు.

నీరు నిల్వ ఉండట్లే..



భారీ వర్షాలకు పెద్దవాగులో నిర్మించిన చెక్‌డాం సైడ్‌వాల్స్ కొట్టుకుపోయాయి. అప్పటి నుంచి వాగులో చుక్కనీరు నిల్వ ఉండడంలేదు. కనీసం పశుపక్షాదులు దాహం తీర్చుకోవడానికి నీరు లేకుండా పోయింది. మరమ్మతులు చేస్తే వాగులో నీరు నిలువ ఉంటుంది. భూర్భజలాలు పెరిగే అవకాశం ఉంది.

– నరసింహారెడ్డి, అయిజ

దిగువకు భూగర్భజలాలు



గతంలో నిర్మించిన చెక్‌డాం కట్టలు వరదలకు కొట్టుకపోవడంతో వాగుల్లో నీరు నిల్వ ఉండడంలేదు. చుట్టు పక్కల ప్రాంతాల్లో భూగర్భజలాలు పడిపోయి బోరుబావులన్నీ వట్టిపోయాయి. భూగర్భజాలాలు పడిపోయాయి. శిథిలమైన చెక్‌డ్యాంలకు మరమ్మతు చేపట్టడంతోపాటు నూతన చెక్‌డ్యాంలు నిర్మించాలి

– దర్మల్లి, అయిజ

నివేదించాం



జిల్లాలో శిథిలావస్థకు చేరిన చెక్‌డ్యాంలకు మరమ్మతు చేసేందుకు అంచనా మేరకు నివేదిక తయారు చేసి ఉన్నతాధికారులకు పంపించాం. అయిజ, ఎక్లాస్‌పురం, బింగుదొడ్డి శివార్లలో నూతనంగా చెక్‌డ్యాంలు నిర్మించేందుకు నివేదించాం. వేటికీ నిధులు మంజూరు కాలేదు. అయితే వెంటనే చేపడతాం.

– శ్రీనివాసులు, డిప్యూటీ ఎస్ఈ

విద్యార్థులను తల్లిదండ్రులు ప్రోత్సహించాలి

గద్వాలన్యూటౌన్: విద్యార్థులు తమతమ లక్ష్యాలను అందుకోవడంలో భాగంగా తల్లిదండ్రులు అవసరమైన ప్రోత్సాహన్ని అందించాలని ఇంటర్‌బోర్డు జాయింట్ డైరెక్టర్ విశ్వేశ్వర్ అన్నారు. శుక్రవారం స్థానిక ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో మెగా పేరెంట్స్ మీటింగ్ నిర్వహించారు. ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. విద్యార్థుల ఉజ్వల భవిష్యత్‌కు అధ్యాపకులతో పాటు, తల్లిదండ్రుల బాధ్యత కూడా ఉంటుందని చెప్పారు. విద్యార్థులు లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుని చదివేలా తల్లిదండ్రులు, అధ్యాపకులు ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. విద్యార్థులు ప్రతి రోజు కళాశాలకు వస్తున్నారా.. లేదా.. అని తల్లిదండ్రులు తెలుసుకోవాలన్నారు. తరుచూ కళాశాలకు వస్తూ తమ పిల్లల ప్రతిభ ఎలా ఉందో తెలుసుకోవాలన్నారు. విద్యార్థులు చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండేలా వారికి అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. ఇక నుంచి తరుచూ పేరేంట్స్ మీటింగ్స్ నిర్వహిస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా ఇంటర్మీడియేట్ అధికారి హృదయరాజు, ప్రిన్సిపాల్ వీరన్న, అధ్యాపకులు, తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న విశ్వేశ్వర్

చాకలి ఐలమ్మ పోరాటం స్ఫూర్తిదాయకం



చాకలి ఐలమ్మ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళి అర్పిస్తున్న కలెక్టర్ బిఎం సంతోష్

గద్వాల: తెలంగాణ సాయుధపోరాట చరిత్రలో చాకలి ఐలమ్మ విశిష్టమైన పాత్రపోషించి మహిళా చైతన్యం, ధైర్యసాహసాలు, బహుజన ఆత్మగౌరవానికి శాశ్వత ప్రతీకగా నిలిచారని కలెక్టర్ బీఎం సంతోష్ అన్నారు. శుక్రవారం ఐడీవోసీ కార్యాయలంలో బీసీ సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో చాకలి ఐలమ్మ జయంతిని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగా కలెక్టర్.. చాకలిఐలమ్మ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళి అర్పించారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ చాకలి ఐలమ్మ కేవలం ఒక మహిళగానే కాకుండా సమాజంలో అణగారిన వర్గాల ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీకగా నిలిచారన్నారు. భూస్వాముల అన్యాయాలు, దోపిడీదారులకు వ్యతిరేకంగా తన ధైర్యసాహసాలతో పోరాటం చేసిన వీరనారి అన్నారు. తనకు ఎదురైన కష్టాలకు, అవమానాలకు వెనక్కి తగ్గకుండా ప్రజల హక్కుల కోసం ముందుకు సాగారన్నారు. చాకలి ఐలమ్మ జీవితం ధైర్యం, పట్టుదల, త్యాగస్ఫూర్తికి మారుపేరుగా నిలుస్తుందన్నారు.అదనపు కలెక్టర్ వి.లక్ష్మీనారాయణ, నర్సింగ్ రావు, డీపీవో నాగేంద్రం, ఏవో భూపాల్, బీసీసంక్షేమశాఖ అధికారి అక్బర్‌పాషాపాల్గొన్నారు.

ఆదర్శప్రాయురాలు..

గద్వాల క్రైం: పేదల తరుపున పెత్తందార్లతో పోరాడిన వీర నారి చాకలి ఐలమ్మ అని ఎస్పీ శ్రీనివాసరావు అన్నారు. శుక్రవారం ఎస్పీ కార్యాలయంలో ఐలమ్మ 130 జయంతిని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. నిరుపేదల సమస్యలపై నిరంతరం పోరాటం చేసిన మహిళా యోధురాలని, ఆదిపత్యవాదంపై ఎర్ర జెండాతో ఎదురునిలిచి తన ప్రాణాన్ని లెక్క చేయకుండా పోరాటం చేసిందన్నారు. ఆమె ఆశయలను ప్రతిఒక్కరు స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలన్నారు. ఏఎస్పీ, డీఎస్పీ, సీఐలు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



నివాళులర్పిస్తున్న ఎస్పీ శ్రీనివాసరావు, సిబ్బంది

వీరవనిత ఐలమ్మ

శాంతినగర్: భూమికోసం, భుక్తికోసం వెట్టి చాకిరి విముక్తి కోసం పోరాడిన వీరవనిత ఐలమ్మ అని, ఆమె జీవితం మహిళాలోకానికి స్ఫూర్తిదాయకమని ఎమ్మెల్సీ చల్లా వెంకట్రామిరెడ్డి అన్నారు. వడ్డేపల్లి పుర పరిధిలోని శాంతినగర్ రామాపురం చౌరస్తాలో శుక్రవారం నిర్వహించిన ఐలమ్మ జయంతి వేడుకలకు ఆయనతోపాటు ఎమ్మెల్యే విజయుడు ముఖ్యఅతిథులుగా హాజరై విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు.



ధనలక్ష్మి అలంకరణలో జములమ్మ అమ్మవారు



జిల్లా కేంద్రంలో కుంకుమార్చనలో పాల్గొన్న మహిళలు

నేత్ర పర్వం... అమ్మవారి అలంకారం

గద్వాలటౌన్: శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలలో భాగంగా ఐదో రోజు అన్ని ఆలయాల్లో అమ్మవారు ధనలక్ష్మి, మహాలక్ష్మిగా దర్శనమిచ్చారు. నడిగడ్డ ప్రజల ఇలవేల్పు జములమ్మ అమ్మవారు ధనలక్ష్మి అలంకరణలో దర్శనమిచ్చారు. ఉదయం నుంచే మంగళవాయిద్యాల మధ్య ఆలయాల్లో సుప్రభాత సేవ, అభిషేకాలు, విశేష పూజలు చేశారు. లలిత సహస్రనామ పారాయణములను భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కుంకుమార్చనలు చేశారు. స్థానిక కన్యకాపరమేశ్వరి ఆలయం, మార్కండేయస్వా మి ఆలయం, అంబాభవాని, కుమ్మరివీధి, బాలాజీవీధి, పిల్లిగుండ్ల ముడుపు ఆంజనేయస్వామి ఆలయాల్లో అమ్మవారు ధనలక్ష్మిగా దర్శనమిచ్చారు. కోటలోని చెన్నకేశవస్వామి ఆలయంలో అమ్మవారు అశ్వవాహనంపై ఊరేగారు. ఇదిలాఉండగా వాసవీ కన్యకాపరమేశ్వరి ఆలయంలో ఆర్యవైశ్య సంఘం ఆధ్వర్యంలో రూ.5.55 కోట్ల కరెన్సీతో, 2వ వార్డులోని శ్రీశక్తిస్వరూపిణి తాయమ్మ దేవస్థానంలో రూ.51లక్షల కరెన్సీతో అమ్మవారిని అలకరించారు. మహిళలు అమ్మవారి ఎ దుట దీపాలు వెలిగించి మొక్కులు తీ ర్చుకున్నారు. అష్టైశ్వర్యాలు, ఆయురారోగ్యాలు కలగాలని ఆ తల్లిని వేడుకున్నారు.

క్లుప్తంగా

వ్యక్తి ఆత్మహత్య


శ్రీనివాస నాయుడు (ఫైల్)

మక్తల్: ఉరివేసుకొని వ్యక్తి ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఘటన పట్టణంలో చోటు చేసుకుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం విజయనగరం జిల్లా బొబ్బిలి మండలం పిరిడికి చెందిన శ్రీనివాసనాయుడు(45) పట్టణంలో నివాసముంటూ కర్ణాటక శక్తినగర్‌లోని శిల్పా కంపెనీలో పని చేస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలో గురువారం విధులు ముగించుకొని ఇంటికి వచ్చాడు. భార్య విజయ పిల్లలతో కలిసి భూలక్ష్మమ్మ ఆలయానికి వెళ్లి తిరిగి వచ్చేలోపు శ్రీనివాసనాయుడు ఇంట్లో ఉరి వేసుకొని ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. మృతుడి సోదరుడు నవీన్ ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి మృతదేహాన్ని మక్తల్ ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించారు. శుక్రవారం పోస్టుమార్టం అనంతరం మృతదేహాన్ని కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించినట్లు ఎస్‌ఐ భాగ్యలక్ష్మీరెడ్డి తెలిపారు. మృతుడికి ఇద్దరు కుమార్తెలు ఉన్నారు.

బైక్ అదుపుతప్పి వ్యక్తి దుర్మరణం

- తండ్రి మరణించిన 5 రోజులకే కుమారుడు సైతం..

గోపాల్‌పేట: బైక్ అదుపుతప్పి చెట్టును ఢీకొట్టడంతో వ్యక్తి మృతి చెందిన ఘటన మండలంలోని తాడిపర్తిలో శుక్రవారం రాత్రి జరిగింది. స్థానికుల కథనం మేరకు.. నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా వడ్డెమాన్ గ్రామానికి చెందిన ఏటవాలు రవి(37) వనపర్తికి బైక్‌పై వెళ్తుండగా తాడిపర్తి వద్ద అదుపుతప్పి రోడ్డు పక్కనున్న చెట్టును ఢీకొట్టింది. ప్రమాదంలో తీవ్రగాయాలపాలైన రవిని స్థానికులు ఆస్పత్రికి తరలించగా అప్పటికే మృతి చెందినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. ఐదు రోజుల క్రితమే మృతుడి తండ్రి మరణించినట్లు తెలిసింది. ప్రమాదంపై గోపాల్‌పేట ఎస్‌ఐ నరేష్‌కుమార్ వివరణ కోరగా ఎలాంటి ఫిర్యాదు అందలేదని పేర్కొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయాలు.. కేసు నమోదు

తిమ్మాజిపేట: రోడ్డు ప్రమాదంలో ఓ వ్యక్తికి గాయాలయ్యాయి. ఏఎస్‌ఐ సాయి నిర్మలాదేవి వివరాల ప్రకారం.. పూర్తి వివరాలు వివరాలు.. బిజినేపల్లికి చెందిన మునవరోద్దీన్ ఈ నెల 25న గ్రామం నుంచి జడ్చర్లకు తన మిత్రుడితో కలిసి బైక్‌పై వెళ్తున్నాడు. మార్గ మధ్యలో తిమ్మాజిపేట పెట్రోల్ బంకు సమీపంలో వెంకటేష్ అనే వ్యక్తి వస్తున్న బైక్‌ను ఎదురెదురుగా ఢీకొన్నాయి. ప్రమాదంలో గాయపడిన మునవరోద్దీన్‌ను చికిత్స నిమిత్తం హైదరాబాద్ నిమ్స్ ఆస్పత్రికి తరలించారు. బాధితుడి సోదరుడి అంజత్ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు ఏఎస్‌ఐ తెలిపారు.

కుక్క అడ్డు రావడంతో..

గండీడ్: కుక్క అడ్డం రావడంతో బైక్ అదుపుతప్పి తండ్రి కొడుకులకు గాయాలయ్యాయి. పూర్తి వివరాలు.. మండలంలోని పెద్దవార్వాల్‌కు చెందిన ఆశన్న, కుమారుడు మల్లేశ్ శుక్రవారం మధ్యాహ్నం బైక్‌పై జక్లపల్లి నుంచి పెద్దవార్వాల్ వెళ్తున్నారు. ఈ క్రమంలో జక్లపల్లి రాయికుంట వద్ద కుక్క అడ్డుగా రావడంతో బైక్ అదుపుతప్పి ఇద్దరు కిందపడ్డారు. ప్రమాదంలో మల్లేశ్‌కు ఎడమ కాలు విరగ్గా ఆశన్నకు గాయాలయ్యాయి. గాయపడిన వారిని స్థానికులు 108లో జిల్లా ఆస్పత్రికి తరలించారు.

స్కందమాత.. నమోస్తుతే

- అలంపూర్ ఆలయాల్లో ఘనంగా కొనసాగుతున్న నవరాత్రి ఉత్సవాలు
- శుక్రవారం కావడంతో పెరిగిన రద్దీ
- దర్శించుకున్న ప్రముఖులు


జోగుళాంబ ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్న భక్తులు

అలంపూర్: దేవీ శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఐదోరోజు శుక్రవారం దక్షిణకాశీ అలంపూర్ క్షేత్రంలోని జోగుళాంబ అమ్మవారు స్కందమాతగా భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. ఆలయంలో ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటుచేసిన మండపంలో రోజు వివిధ రూపాల్లో దర్శనమిస్తున్న అమ్మవారిని దర్శించుకోవడానికి వివిధ ప్రాంతాల భక్తులు భారీగా తరలివస్తున్నారు. ఉత్సవాల్లో భాగంగా అర్చక స్వాములు అమ్మవారి ఆలయంలో కుంకుమార్చనలు, నవావరణ, సహస్ర నామ అర్చనలు, చండీహోమాలు నిర్వహించడంతో పాటు మహా నివేదన, మహా మంగళహారతులిచ్చారు. స్కందమాత అమ్మవారికి కుమారి పూజ, సువాసిని పూజ విశేషంగా నిర్వహించారు. స్కందమాతను ఆరాధించడంతో షడ్గుణాలు, సత్ప్రవర్తనలు సిద్ధిస్తాయని అర్చకులు వివరించారు. నవరాత్రుల్లో ఐదోరోజు అమ్మవారిని స్కందమాతగా పూజించడంతో ఒడిదుడుకులు తొలగిపోతాయన్నారు.

సాంస్కృతిక ప్రదర్శన

అలంపూర్ క్షేత్రంలో దసరా నవరాత్రి ఉత్సవాలను పురస్కరించుకొని హైదరాబాద్‌కు చెందిన సాయి సన్నిధి కూచిపూడి డాన్స్ అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కళాకారుల నృత్య ప్రదర్శన భక్తులను ఆహ్లాదపరిచాయి. ఉత్సవాలు ప్రారంభమైన రోజు నుంచి ప్రతిరోజూ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు కొనసాగుతున్నాయి.

ఆలయాల్లో భక్తుల రద్దీ..

నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో ఐదోరోజు ఓ విశేషమైతే.. అమ్మవారికి శుక్రవారం ప్రత్యేకరోజు కావడంతో భక్తులు వర్షాన్ని సైతం లెక్కచేయక తరలివచ్చారు. ఆలయాల్లో కొనసాగుతున్న కుంకుమార్చనలు, అభిషేకాలు, అర్చనలు, చండీహోమాల్లో పాల్గొన్నారు. అర్చకులు భక్తులకు తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేసి ఆశీర్వచనం పలికారు.

దర్శించుకున్న ప్రముఖులు..

అలంపూర్ ఆలయాలను శుక్రవారం ముఖ్యమంత్రి సోదరుడు సోదరుడు తిరుపతిరెడ్డి, సినీనిర్మాత, నటుడు బండ్ల గణేష్, జెడ్పీ మాజీ చైర్‌పర్సన్, గద్వాల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ ఇన్‌చార్జ్ సరిత, డీఎస్పీ మొగులయ్య వేర్వేరుగా కుటుంబ సమేతంగా దర్శించుకున్నారు. ఆలయ అధికారులు, అర్చకులు వారికి స్వాగతం పలికి ఆలయాల్లోప్రత్యేక పూజలు చేయించారు. అనంతరం అర్చకులు వారిని శేషవస్త్రాలతో సత్కరించి తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేసి వేద ఆశీర్వచనం పలికారు.


చండీహోమంలో సీఎం సోదరుడు తిరుపతిరెడ్డి

అదేవిధంగా గద్వాల సంస్థానాధీశుల కుటుంబ సభ్యులు అమ్మవారికి నవరాత్రుల్లో అలంకరించేందుకు చీరను అందజేశారు. వీరివెంట ఆలయ ఈఓ దీప్తి, పాలకమండలి సభ్యులు, ఆలయ సిబ్బంది తదితరులు ఉన్నారు.


అమ్మవారి సన్నిధిలో సినీ నిర్మాత, నటుడు బండ్ల గణేష్


స్కంథమాత రూపంలోని అమ్మవారికి పూజలు చేస్తున్న అర్చకులు


చిన్నారుల నృత్య ప్రదర్శన

ప్రాజెక్టుల వద్ద జలసవ్వడి

- జూరాలకు 2.41లక్షల క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో
- ప్రాజెక్టు 35 క్రస్టుగేట్ల ఎత్తివేత


సంగంబండ రిజర్వాయర్ నుంచి రెండు గేట్ల ద్వారా దిగువకు విడుదలవుతున్న వరద

ధరూరు/దేవరకద్ర/మక్తల్/రాజోళి/ఆత్మకూర్: ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లావ్యాప్తంగా కురుస్తున్న వర్షాలకు తోడు ఎగువ ప్రాంతాల నుంచి భారీగా వరద వస్తుండటంతో ప్రాజెక్టుల వద్ద జలసవ్వడి నెలకొంది. శుక్రవారం ప్రియదర్శిని జూరాల ప్రాజెక్టుకు 2.41లక్షల క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో నమోదైంది. ప్రాజెక్టు అధికారులు 35 క్రస్టుగేట్లను ఎత్తి 2,40,450 క్యూసెక్కుల వరదను దిగువకు విడుదల చేస్తున్నారు. విద్యుదుత్పత్తి నిమిత్తం 26,817 క్యూసెక్కులు, ఆవిరి రూపంలో 69 క్యూసెక్కులతో కలిపి మొత్తం 2,67,336 క్యూసెక్కుల నీటిని శ్రీశైలం ప్రాజెక్టుకు విడుదల చేస్తున్నారు. ప్రాజెక్టు పూర్తిస్థాయి నీటిమట్టం 9.657 టీఎంసీలు కాగా.. ప్రస్తుతం 8.241 టీఎంసీల నీరు నిల్వ ఉన్నట్లు పీజేపీ అధికారులు తెలిపారు.

738.558 ఎం.యూ. విద్యుదుత్పత్తి

ప్రియదర్శిని జూరాల జలవిద్యుత్ ఉత్పత్తి కేంద్రాల్లోని ఆరు యూనిట్లలో విద్యుదుత్పత్తి కొనసాగింది. ఎగువ కేంద్రంలోని 6 యూనిట్ల ద్వారా 234 మెగావాట్లు, 367.696 ఎం.యూ. విద్యుదుత్పత్తి చేసినట్లు ఎస్‌ఈ శ్రీధర్ తెలిపారు. ఇప్పటివరకు మొత్తం 738.558 ఎం.యూ. విద్యుదుత్పత్తిని విజయవంతంగా చేపట్టామన్నారు.

కోయిల్‌సాగర్‌లో 7 గేట్లు ఎత్తివేత..

కోయిల్‌సాగర్ ప్రాజెక్టుకు ఎగువ నుంచి వరద ఉధృతి పెరగడంతో 7 గేట్లను ఎత్తి 15వేల క్యూసెక్కుల నీటిని వాగులోకి వదిలారు. మిగతా 8 గేట్లపై నుంచి కూడా నీరు జాలువారింది. ఎడతెరిపి లేకుండా భారీ వర్షాలు కురుస్తుండటంతో పరిగి, కొడంగల్, కోస్గి ప్రాంతాల నుంచి పెద్దవాగు ఉధృతంగా ప్రవహిస్తూ కోయిల్‌సాగర్‌కు చేరుతోంది. ఎగువ నుంచి వచ్చే ఇన్‌ఫ్లోకు సమానంగా ప్రాజెక్టు నుంచి నీటిని దిగువకు విడుదల చేస్తున్నట్లు ఈఈ ప్రతాప్ సింగ్ తెలిపారు. కాగా, కోయిల్‌సాగర్ నుంచి బండర్‌పల్లి వరకు వాగు ఉధృతంగా ప్రవహిస్తోంది.

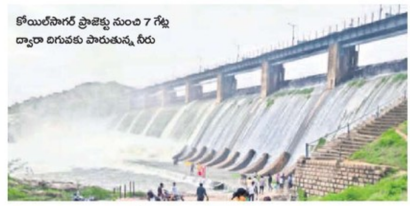
- సుంకేసుల డ్యాం నుంచి నాలుగు గేట్ల ద్వారా నీటిని దిగువకు విడుదల చేస్తున్నట్లు జేఈ మహేంద్ర తెలిపారు. ఎగువ నుంచి 21,350 క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో రాగా.. నాలుగు గేట్లను ఒక మీటర్ మేర తెరిచి 17,916 క్యూసెక్కులను దిగువకు వదులుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కేసీ కెనాల్‌కు 2,012 క్యూసెక్కులు వదిలినట్లు తెలిపారు.


జూరాల నుంచి 35 క్రస్టుగేట్ల ద్వారా దిగువకు విడుదలవుతున్న వరద

చిన్నచింతకుంట మండలం కురుమూర్తి దేవస్థానం వరకు వాగుపై ఉన్న చెక్‌డ్యాంలన్నీ పొంగి పొర్లుతున్నాయి.

సంగంబండలో 2 గేట్ల ద్వారా..

మక్తల్ మండలం సంగంబండలోని చిట్టెం రాంరెడ్డి బ్యాలెన్సింగ్ రిజర్వాయర్‌కు ఎగువ నుంచి భారీగా వరద వస్తుండటంతో రెండు గేట్లను ఎత్తి నీటిని దిగువకు విడుదల చేశారు. కర్ణాటక రాష్ట్రం ఇడ్లూర్ పెద్దవాగు నుంచి నీటి ప్రవాహం అధికంగా వస్తుందని.. అందుకు అనుగుణంగా రిజర్వాయర్ గేట్లను ఎత్తి వరదను దిగువకు విడుదల చేస్తున్నట్లు డీఈ సురేశ్ తెలిపారు.


కోయిల్‌సాగర్ ప్రాజెక్టు నుంచి 7 గేట్ల ద్వారా దిగువకు పారుతున్న నీరు

సహజ వనరులను భవిష్యత్ తరాలకు అందించాలి

పీయూ వీసీ శ్రీనివాస్


సెమినార్‌లో వీసీని సన్మానిస్తున్న మధుసూదన్‌రెడ్డి తదితరులు

మహబూబ్‌నగర్ ఎడ్యుకేషన్: సహజ వనరులను తరువాతి తరాలకు అందించాలని పీయూ వీసీ శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు పీయూలో బోటనీ, ఎన్విరాన్‌మెంటల్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఆధ్వర్యంలో 'సస్టేనబుల్ డవలప్‌మెంట్ గోల్స్' అంశంపై ఏర్పాటు చేసిన సెమినార్‌లో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. అభివృద్ధి జరగాలంటే సహజ వనరుల వినియోగం పూర్తిస్థాయిలో జరగాలని, వాటి ద్వారా ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయన్నారు. వాటితోపాటు పర్యావరణ పరిరక్షణతో పాటు సుస్థిరమైన అభివృద్ధి జరగాలని పేర్కొన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతిఒక్కరూ కనీసం 10 మొక్కలను నాటాలని, వాటిని కాపాడే బాధ్యతను కూడా తీసుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో రిజిస్ట్రార్ రమేశ్‌బాబు, ఓయూ ప్రొఫెసర్ పురుషోత్తంరెడ్డి, పీజీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ మధుసూదన్‌రెడ్డి, అర్జున్‌కుమార్, గాలెన్న, బృందాదేవి, రాణెమ్మ, వేణు, శ్రీనివాసులు పాల్గొన్నారు.

పాలమూరులో ఎరువుల కొరత నివారించాలి



స్టేషన్ మహబూబ్‌నగర్: ఉమ్మడి పాలమూరులో యూరియా కొరత నివారించాలని టీపీసీసీ అధికార ప్రతినిధి, పాలమూరు పునర్నిర్మాణ అధ్యక్షుడు హర్షవర్ధన్‌రెడ్డి శుక్రవారం రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర్‌రావుకు వినతిపత్రం అందజేశారు. యూరియా కొరతతో రైతులు అల్లాడిపోతున్నారన్నారు. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ఈసారి మే, జూన్ నెలల్లో విరివిగా భారీ వర్షాలు కురవడం వల్ల దాదాపు ఉమ్మడి జిల్లావ్యాప్తంగా 2.5 లక్షల ఎకరాల్లో వరి, మొక్కజొన్న పంటలు ఎక్కువ మోతాదులో వేశారని పేర్కొన్నారు. విస్తీర్ణంలో పెద్దదైన ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ కంటే ఇతర జిల్లాలు వరంగల్, కరీంనగర్, నిజామాబాద్, మెదక్, నల్లగొండ జిల్లాలకు ఎక్కువ టన్నుల యూరియా వెళ్లిందన్నారు. ఉమ్మడి జిల్లా రైతుల కష్టాలను గుర్తించి వెంటనే ప్రత్యేకంగా యూరియా కేటాయించి అందించాలని వినతిలో కోరారు.

జలపాతం.. కనువిందు



నల్లమలలో రెండు రోజులుగా భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. శ్రీశైల ఉత్తర ముఖద్వారమైన ఉమామహేశ్వర క్షేత్రంలో వర్షానికి పాపనాశిని గుండం కొండపై నుంచి జాలువారుతున్న జలపాతం కనువిందు చేస్తోంది. అక్కడ ప్రకృతి రమణీయత సంతరించుకోవడంతో శుక్రవారం పర్యాటకులు అధిక సంఖ్యలో చేరుకొని సందడి చేశారు. యువత కేరింతలు కొడుతూ జలపాతం చిత్రాలను తమ సెల్‌ఫోన్‌లో బంధించారు. కాగా, కొండచరియలు విరిగిపడే అవకాశం ఉండటంతో పర్యాటకులు జాగ్రత్తగా ఉండాలని ఆలయ సిబ్బంది సూచించారు.

– అచ్చంపేట రూరల్

బాలుడి శ్వాసనాళంలో సీతాఫలం గింజ

చికిత్స చేసి తొలగించిన వైద్యులు

పాలమూరు: సీతాఫలం గింజ శ్వాసనాళంలో ఇరుక్కుపోయిన బాలుడి ప్రాణాలు కాపాడింది ఎస్వీఎస్ వైద్య బృందం. పూర్తి వివరాలు.. తిమ్మాజిపేట మండలం ఆవంచకు చెందిన రవీందర్‌రెడ్డి, నిర్మల ముద్దేళ్ల కుమారుడు హర్షవర్ధన్ శుక్రవారం సీతాఫలం తింటున్న క్రమంలో ప్రమాదవశాత్తు గింజ గొంతులోకి జారిపోవడంతో శ్వాస తీసుకోవడానికి అవస్థలు పడ్డారు. వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు ఎస్వీఎస్ ఆస్పత్రికి తరలించడంతో చిన్న పిల్లల విభాగం హెచ్‌ఓడీ డాక్టర్ శైలజ, ప్రొఫెసర్ సోరేన్ సిటీస్కాన్ చేసి శ్వాసనాళంలో సీతాఫలం గింజ ఇరుక్కపోయి ఊపిరితిత్తులు మూసుకుపోయినట్లు గుర్తించారు. ఈ క్రమంలో ఊపిరితిత్తుల వైద్య నిపుణుడు తుమ్మూరు వెంకటేశ్వర‌రెడ్డి అత్యాధునిక పద్ధతి రిజిడ్ బ్రాంకోస్కోపీ ద్వారా శ్వాసనాళం నుంచి సీతాఫలం గింజ వెలికి తీశారు. క్లిష్టమైన చికిత్సను విజయవంతంగా పూర్తి చేసిన వైద్య బృందానికి బాలుడి కుటుంబ సభ్యులు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. చికిత్సలో వైద్య నిపుణులు శరత్‌చంద్ర, రాజశేఖర్, సుమ్మయ్య, ఐశ్వర్య, నమ్రత, స్వాతి, కమల్, వీణామేరి, సౌమ్య, చైతన్య పాల్గొన్నారు.


సర్జరీ చేసిన వైద్య బృందం

అంతర్‌రాష్ట్ర దొంగల అరెస్టు

ఐదు ద్విచక్రవాహనాలు స్వాధీనం


బైకుల దొంగలను చూపిస్తున్న డీఎస్పీ లింగయ్య

మక్తల్: అంతర్ రాష్ట్ర దొంగలను అరెస్టు చేసి రిమాండ్‌కు తరలించినట్లు నారాయణపట డీఎస్పీ లింగయ్య తెలిపారు. శుక్రవారం మక్తల్‌లో పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. మక్తల్‌కు చెందిన రహ్మాన్ ఇటీవల పట్టణంలో ఇంటి ఎదుట పార్కు చేసిన బైక్‌ను గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు అపహరించారని పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో కేసు నమోదు చేశారన్నారు. పోలీసులకు ప్రత్యే టీంను ఏర్పాటు చేసి పూర్తి స్థాయిల్లో దర్యాప్తు జరపగా.. కర్ణాటకకు చెందిన దుర్గప్ప, యల్లప్ప ముఠాగా ఏర్పడి ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా పరిధిలోని పలు ప్రాంతాల్లో దొంగతనాలు చేస్తున్నారు. బైకులను చోరీ చేసి రాయిచూర్‌లో బైక్ మెకానిక్‌గా ఉన్న శంషోద్దీన్‌కు అప్పగించగా ఆయన వీటిని అమ్మేవాడు. దర్యాప్తులో ఈ విషయాలు వెల్లడికావడంతో శుక్రవారం నిందితులను అరెస్టు చేసి రిమాండ్‌కు తరలించడంతో పాటు ఐదు బైకులను స్వాధీనం చేసుకున్నామని పేర్కొన్నారు. దొంగలను పట్టుకోవడంలో చాకచక్యంగా వ్యవహరించిన సిబ్బంది అశోక్, నరేష్, శ్రీకాంత్‌ను డీఎస్పీ అభినందించారు. కార్యక్రమంలో సీఐ రాంలాల్, ఎస్‌ఐ భాగ్యలక్ష్మీరెడ్డి, ఏఎస్‌ఐ శంకరయ్య, ఆచారి, అరుణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గిరిపుత్రులకు ఆరోగ్య రక్ష


మన్ననూర్ పీహెచ్‌సీ ఆధ్వర్యంలో కొమ్మెన్‌పెంటలో నిర్వహించిన వైద్యశిబిరం

- పీఎం జన్‌మన్, స్వస్త్‌నారీ పరివార్‌తో వైద్యసేవలు
- నెలలో రెండుమూడుసార్లు శిబిరాల నిర్వహణ
- చెంచుల ఆరోగ్యాలకు భరోసా కల్పిస్తున్న వైనం

మన్ననూర్: నల్లమల అటవీ లోతట్టు ప్రాంతంలోని అడవి బిడ్డల కోసం తరచుగా ఏర్పాటు చేస్తున్న వైద్య శిబిరాలు ఆరోగ్య రక్షగా నిలుస్తున్నాయి. అటవీ సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో అనుకూలించని వాతావరణంతో ఇబ్బందులు పడుతున్న ఆదివాసి చెంచులు తరచుగా అనేక వ్యాధులభారిన పడుతుంటారు. ఈ క్రమంలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సంయుక్తంగా ప్రవేశపెట్టిన పీఎం జన్‌మన్, స్వస్త్‌నారీ పరివార్ అభియాన్‌తోపాటు అమ్రాబాద్ మండలంలోని మన్ననూర్, పదర, వటవర్లపల్లి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, ఆయూష్, సంచార వైద్య శిబ్బంది ఆధ్వర్యంలో అప్పాపూర్, భౌరాపూర్, మల్లాపూర్, కొమ్మెన్‌పెంట తదితర 11లోతట్టు ప్రాంత చెంచు పెంటలు ఉన్నాయి. ఆయా చెంచు పెంటల్లో నెలలో రెండు మూడుసార్లు వైద్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తూ చెంచుల ఆరోగ్యాలకు భరోసా కల్పిస్తున్నారు. కొన్ని అత్యవసర పరిస్థితుల్లో 108, 102, ఆర్‌వీఎం వంటి అంబులెన్స్‌లు కూడా అందుబాటులో ఉంటూ సేవలందిస్తున్నాయి.

అందుబాటులో ఉంచాలి



చెంచు పెంటల్లోని చెంచులకు ప్రతినిత్యం ఆరోగ్య సేవలు అందుబాటులో ఉండే విధంగా అప్పాపూర్‌లో ఆరోగ్య కేంద్రం ఏర్పాటు చేయాలి. వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేసినప్పుడే రోగాలు రావాలని లేదు. ఉపాధి కోసం తరచుగా అడవిలోకి వెళ్లినప్పుడు అనారోగ్యం భారిన పడే ప్రమాదం ఉన్నందున్న అప్పాపూర్‌లో కేంద్రం ఏర్పాటు చేస్తే అందరికీ మంచిగా ఉంటుంది.

– నడిపి లింగయ్య, భౌరాపూర్ పెంట

అందుబాటులోనే ఉంటున్నాం

కొంతకాలంగా పీహెచ్‌సీలో 24 గంటలు రోగులకు అందుబాటులో ఉంటూ వైద్య సేవలు అందిస్తున్నాం. అదేవిధంగా పరిస్థితులను బట్టి, ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాల ప్రకారం తరచుగా చెంచుపెంటల్లో వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేస్తూ వైద్యం అందుబాటులో ఉంచుతున్నాం. పరిస్థితులను బట్టి మరిన్ని సేవలు అందించేందుకు కృషిచేస్తాం.

– సుధాకర్, వైద్యాధికారి, మన్ననూర్ పీహెచ్‌సీ

వ్యాధుల నివారణకు ముందస్తు చర్యలు

ఆయా చెంచు పెంటలు, గూడాలలోని ప్రజలకు సీజన్‌కు సంబంధించిన ఎలాంటి అంటువ్యాధులు ప్రభలకుండా ఎప్పటికప్పుడు ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నాం. ముఖ్యంగా ప్రస్తుతం ఉన్న వాతావరణ పరిస్థితుల్లో ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి వ్యాధుల నివారణకు చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. అదేక్రమంలో మన్ననూర్, అమ్రాబాద్, పదర, వటువర్లపల్లి ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో సిబ్బందిని అందుబాటులో ఉంచే విధంగా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం.

– రవికుమార్, డీఎండీహెచ్ఓ, నాగర్‌కర్నూల్

ఫుట్‌బాల్ పోటీలకు వర్షం అడ్డంకి

మహబూబ్‌నగర్ క్రీడలు: జిల్లా కేంద్రంలో రాష్ట్రస్థాయి సీనియర్ పురుషుల ఫుట్‌బాల్ టోర్నమెంట్‌కు శుక్రవారం వర్షం అడ్డంకిగా మారింది. ఉదయం నుంచి ఎడతెరపి లేకుండా వర్షం పడడంతో మ్యాచ్‌లు నిర్వహించడానికి వీలులేకుండా పోయింది. పోటీలు జరిగే మెయిన్ స్టేడియం అంతా వర్షపు నీళ్లతో నిండి ఉండడంతో మ్యాచ్‌లు జరగలేదు. టోర్నీ మొదటి రోజు ఆరు మ్యాచ్‌లు నిర్వహించారు. నేడు(శనివారం) మ్యాచ్‌లు జరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.

అథ్లెటిక్స్‌లో మెరిసిన గిరిజన తేజం

జాతీయ స్థాయిలో కాంస్య, రజత పతకాలు


పతకాలు అందుకుంటున్న స్వప్న

తిమ్మాజిపేట: మండలంలోని పుల్లగిరి గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలోని కొడావత్‌తండాకు చెందిన స్వప్న జాతీయ స్థాయి అథ్లెటిక్స్ పోటీల్లో కాంస్య, రజత పతకాలు సాధించి అందరి మన్ననలు అందుకుంటుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని గుంటూరులో ఈ నెల 24, 25 తేదీల్లో రెండు రోజుల పాటు 36వ సౌత్ జోన్ జూనియర్ అథ్లెటిక్స్ జాతీయ స్థాయి పోటీలు నిర్వహించారు. మొదటి రోజు జరిగిన 1,500 మీటర్ల పరుగు పందెంలో స్వప్న కాంస్య పతకం సాధించగా.. రెండో రోజు జరిగిన 3 వేల మీటర్ల ట్రిపుల్ చేజింగ్‌లో రజత పతకం సాధించింది. స్వప్న మారుమూల గిరిజన తండాలో జన్మించి జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిభ చాటడంపై కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు వెంకట్రామ్‌రెడ్డి, ఎస్టీ సెల్ మండల అధ్యక్షుడు రాఘవేందర్ హర్షం చేశారు. స్వప్న విషయం ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ రాజేష్‌రెడ్డి సహకారంతో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి దృష్టికి తీసుకువెళ్లి క్రీడాశిక్షణ ఇప్పించేలా కృషి చేస్తామన్నారు.



● కేరెంటింగ్

మాటే... బాట

జీవితంలో ఎదురయ్యే అనేక సంఘటనల గురించి తల్లిదండ్రులు తరచూ పిల్లలతో మాట్లాడుతూ ఉండాలి. మన మాటలతోనే వారి బంగారు భవిష్యత్తుకు బాటలు వేయాలి. ఆ మాటలు ఎలా ఉండాలంటే...

ఒక వ్యక్తి ప్రవర్తన వారు చూసిన, దగ్గరగా మసలిన వ్యక్తులు, వారి చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా బాల్యంలో పరిసరాలు, మనుషుల ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది. అందుకే పిల్లలు తరచూ అనేక ఆలోచనలు, సందేహాలతో సతమతమవుతుంటారు. ఇవి ఒకదాన్ని ఒకటి డామినేట్ చేస్తుంటాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉన్న పిల్లలను తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్తగా గమనిస్తుండాలి.

అంతర్గత సౌందర్యమే అసలైన అందం

పిల్లలు టీనేజ్ లేదా యుక్తవయసుకు వచ్చినపుడు వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం పాళ్లు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అన్ని విషయాల్లో ఇతరులతో పోల్చుకుని వారి కన్నా తాము తక్కువని ఫీలవుతుంటారు. శరీరం రంగు విషయంలో ఇది మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని ఆ వయసులో వారికి అర్థమయ్యేలా వివరించడం కొంత కష్టం అయినప్పటికీ అందం తాత్కాలికమని, అసలు అందం అంటే తెలుపు, నలుపు రంగులకు సంబంధించిన విషయం కాదని చెప్పాలి. అలాగే ఎత్తు, బరువు, ఆకృతి అందచందాలకు గుణగుణాలకు కొలమానం కాదని, అంతర్గత సౌందర్యం మాత్రమే అసలైన అందమని వారికి విడమరచి చెప్పాలి. మన ప్రతిభను ప్రపంచానికి చూపేందుకు అనేక మార్గాలున్నాయని వారికి తెలియజెప్పాలి.

మీ కలలకు మేం రంగులద్దుతాం!

కలలు కనడం ఏమీ చెడ్డ విషయం కాదు. అయితే అవి ఆచరణసాధ్యం కానివి...పరిమితికి మించినవి కావడం మాత్రం కష్టంగా అనిపించే విషయం. పిల్లలు తాము ఎలా ఉండాలి? ఎవరిలా ఉండాలి... అనే విషయం గురించి తరచూ ఆలోచిస్తుంటారు. కొందరు పిల్లలు తమ తల్లిదండ్రుల్లా ఉండాలని కోరుకుంటారు. మరికొందరు అంత కంటే మిన్నగా బతకాలని, ఉద్యోగ, వ్యాపార రీత్యా ఇంకా ఉన్నతస్థాయిలో ఉండాలని కోరుకుంటారు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు ఇలాగే ఉండాలని శాసించకూడదు. వారి ఆలోచనలను తెలుసుకుని, కలలను సాకారం చేసుకోవడంలో తోడ్పడాలి. తమను తాము తీర్చిదిద్దుకునేందుకు అవసరమైన సలహాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి. ఒకవేళ వారికి ఈ విషయంలో స్పష్టత లేకపోతే నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో సహకరించాలి.

ఎలాంటి స్నేహాన్ని ఎంచుకోవాలంటే..?

మిత్రలాభం, సావాస దోషం ఈ రెండూ స్నేహం వల్ల కలిగే లాభ నష్టాలను సూచించే పదాలు. ఎందుకంటే స్నేహం పిల్లలను అమితంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒకేవ్యక్తితో సావాసం చేయడం అన్నివేళలా అంత మంచిది కాదు. పెరుగుతున్న కొద్ది స్నేహాలు కొంత క్లిష్టంగా మారుతుంటాయి. అందుకే తోటివారినెవరినీ విడదీసి చూసి ఎంపిక చేసుకునే బదులు అందరితో కలివిడిగా ఉండటం నేర్పాలి.. మంచి స్నేహితులు ఎప్పుడూ మిమ్మల్ని తక్కువగా చూడరు. అగౌరవపరచరు. మీ స్నేహాన్ని ఆస్వాదిస్తారు.. విశ్వాసపాత్రులుగా ఉంటారని వారికి వివరించి చెప్పాలి.

పోల్చిచూడవద్దు

కోరికలు, అవసరాలకు అంతనేది ఉండదు. మన దగ్గర ఉన్నదాంట్లో తృప్తి పడటం నేర్చుకోవాలి. అందుకు సదా కృతజ్ఞులమై ఉండాలి. అంతే తప్ప తోటివారితో పోల్చుకుని వారి వద్ద ఉన్నవి, అనుభవిస్తున్నవి మన దగ్గర లేవని బాధపడకూడదని చెబుతుండాలి.

ప్రవర్తనా లోపాలు ఉండరాదు

కొంతమంది పిల్లలు తోటి విద్యార్థులను బెదిరిస్తుంటారు. తల్లిదండ్రులను చిన్నచూపు చూస్తూ అవమానిస్తుంటారు. ఈ ప్రవర్తనను మొగ్గలోనే తుంచి వేయాలి. లేకపోతే మనం అమ్మానాన్నలుగా విఫలం అయినట్లే లెక్క. ఇతరులను బెదిరించడం, ఎగతాళి చేయడం తప్పని, పైగా అది ఇతరులకే కాదు, వారికి కూడా ఎంతో హాని కలిగించే విషయం కూడానని చెప్పాలి. అందుకే ఇంటిని, బడిని పిల్లలకు సురక్షితమైన ప్రదేశాలుగా ఉంచటం అత్యవసరం.

ప్రతి ఒక్కరినీ గౌరవించాలి

దేవుడు మానవుల ఆత్మల్లో కొలువై ఉంటాడని, ఒకరికొకరు సాయం చేసుకోవడం, ఇతరులను గౌరవించడం నిజమైన దైవారాధన అని రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ తరచూ బోధించేవారు. ఇలాంటి మహనీయుల ఆదర్శ వాక్యాలను పిల్లల మనసులో నాటుకునేలా తల్లిదండ్రులు పదే పదే చెబుతుండాలి.స్థాయీ భేదాలు, లైంగిక తారతమ్యాలు లేకుండా ప్రతి ఒక్కరినీ సమానంగా గౌరవించాలని చెప్పాలి. ఎవరూ తక్కువ కాదని, స్త్రీలు లైంగిక వస్తువులు కాదు... పురుషులంటే వారిని హింసించే వేటగాళ్లు కాదు... ఎవరూ ఎవరికీ సేవకులు లేదా బానిసలు కాదని చెప్పాలి.

సంతోషమే ఏకైక మార్గం

మనస్సును ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉంచుకోవాలి. ఎవరైనా సంతోషంగా ఉండాలంటే మీ ముందున్న ఏకైక మార్గం మీ తోటివారిని సంతోషంగా ఉంచడమేనని తెలియజెప్పాలి.

అభిరుచులూ ముఖ్యమే!

చదువుకు అడ్డం అంటూ పిల్లలను క్రీడలు, లలిత కళలు లేదా ఇతర అభిరుచులకు దూరం చేయకూడదు. ఇవేమీ లేకుండా కేవలం చదువు ఒక్కటే లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి, మరే అభిరుచులూ ఉండకూడదంటే అది వారిని తీవ్ర నిరుత్సాహానికి గురిచేస్తుందని గుర్తుంచుకోండి

మంచితనమే మిన్న

ఏమి జరుగుతుందో అది జరుగుతుంది. మనం ఏం చేస్తే అదే మనకు తిరిగొస్తుంది. అది మంచయినా... చెడయినా... అందుకే ఎప్పుడూ తోటి వారితో సామరస్యంతో, మంచితనంతో ఉండాలని పిల్లలకు నేర్పించాలి.

లైఫ్@360



● అయ్యంగార్ యోగ

మల్లిక ఫిట్‌నెస్ మంత్ర

48 సంవత్సరాల వయస్సులో కూడా చక్కటి సౌష్ఠవంతో యువ నటీమణులతో పోటీపడుతున్న బాలీవుడ్ నటి మల్లికా షెరావత్. ఆమె తనను ఫిట్‌గా ఉంచే అయ్యంగార్ యోగా సాధన గురించి ఇటీవల ఇన్‌స్టాలో పోస్ట్ చేసింది.

వేగంగా బరువు తగ్గాలని, తొందరగా ఫిట్‌నెస్ పెంచుకోవాలని ఇంచుమించు అందరూ అనుకుంటారు. అయితే అలాంటి క్విక్-ఫిక్స్ డైట్‌లు, ట్రెండింగ్ వర్కౌట్‌లు, సోషల్ మీడియా ట్రిక్స్ మూలంగా వచ్చిన ఫిట్‌నెస్ అంతే తొందరగా కరిగిపోతుందని తెలుసుకోలేక చాలామంది స్థిరమైన ఫిట్‌నెస్ మార్గాన్ని గాలికి వదిలేస్తుంటారు.

నా ఫిట్‌నెస్ ఫిలాసఫీ

''నా ఆరోగ్యానికి, ఫిట్‌నెస్‌కు యోగా చేయడమే కారణం. అంతేగానీ ఫ్యాషన్ డైట్‌లు లేదా క్రాష్ ప్రోగ్రామ్‌లు కాదు' అని మల్లిక ఇన్‌స్టా సాక్షిగా తేల్చి చెప్పింది. ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్న తపన.. క్రమశిక్షణ, స్థిరత్వం తన అతి పెద్ద సాధనాలని నొక్కి చెప్పింది. ట్రెండీ ఫిట్‌నెస్ హ్యాక్‌లను ఆమోదించే చాలా మంది సెలబ్రిటీల మాదిరిగా కాకుండా, మల్లికా దీర్ఘకాలిక అలవాట్లను పెంపొందించుకోవడం వైపే మొగ్గు చూపుతుంది. అందుకే అయ్యంగార్ యోగాను తన దినచర్యలో భాగంగా మార్చుకుంది.

ఫిట్‌నెస్‌ను తాను తాత్కాలికంగా తీసుకోలేదని, దానిని తన జీవనశైలిలో భాగంగా చేసుకున్నానని చెబుతూనే, అయ్యంగార్ యోగా వల్ల తన శరీరాన్ని షేప్ కోల్పోకుండా ఉంచుకోవడమే కాకుండా, తన బిజీ జీవితంలో సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి, ముఖ్య విషయాల మీద దృష్టి పెట్టడానికి సహాయపడిందని ఆమె ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేసుకుంది.

ఏమిటీ అయ్యంగార్ యోగా?

అయ్యంగార్ యోగకూ పతంజలి ఋషి యోగ సూత్రాలకూ అవినాభావ సంబంధం ఉంది. అష్టాంగ యోగా ఎనిమిది అంశాలను ఆచరణాత్మక వ్యవస్థలో మిళితం చేస్తుంది. అధికారిక అయ్యంగార్ యోగా వెబ్‌సైట్ ప్రకారం, దాని క్రమం, ఆధారాల ఉపయోగం, భద్రతపై ప్రాధాన్యత దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత విస్తృతంగా అభ్యసించే యోగా రూపాలలో ఒకటిగా మార్చాయి.

అయ్యంగార్ యోగాలో కీలకమైన అంశం ఏమిటంటే పట్టీలు, బోల్‌స్టర్లు, బ్లాక్స్, తాళ్లు వంటి ఆధారాలను ఉపయోగించడం. ఈ సాధనాలు ప్రారంభకులకు అధునాతన అభ్యాసకులకు సరైన భంగిమను సాధించడంలో సహాయపడతాయి. అదే సమయంలో గాయం ప్రమాదాలను తగ్గిస్తాయి. ఇది అభ్యాసాన్ని అత్యంత సమగ్రంగా చేస్తుంది. అన్ని వయసుల వారికి, ఫిట్‌నెస్ స్థాయిలకు అనుకూలంగా ఉంటుంది.

మెదడుకు చురుకైన ఆహారం



రోజువారీ ఆహారంలో కూరగాయలు, లీన్ ప్రోటీన్లు, మంచి కొవ్వు, మరిన్ని... దశాబ్దాలుగా, మెడిటేరియన్ డైట్ తీసుకోవడం వల్ల మెదడు వృద్ధాప్యాన్ని వాయిదా వేయవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

గ్రీన్ టీ: ఇది మీ న్యూరాన్లకు శక్తినిస్తుంది: గ్రీన్ టీలో కాటెచిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇవి వాపులను, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి కావలసిన శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇవి న్యూరోడీజనరేషన్‌కు కీలకంగా పనిచేస్తాయి.

మెదడు పనితీరును పెంచే మొక్క మన్కై

దీనిని 'డక్ వీడ్' అని కూడా పిలుస్తారు, మన్కై అనేది పాలీఫెనాల్స్, బీ12, మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్లతో నిండిన ఒక చిన్న వాటర్ ప్లాంట్. ఇది మెదడు వృద్ధాప్యంతో ముడిపడి ఉన్న కీలక ప్రోటీన్‌లను నియంత్రించడంలో సహాయ పడుతుంది.

చెడును తొలగిస్తుంది, మంచిని జోడిస్తుంది

గ్రీన్-మెడ్ ప్రణాళిక ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలపై మాత్రమే కాదు, ఇది రెడ్ మీట్, శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్‌లను కూడా తగ్గిస్తుంది, రెండూ వృద్ధాప్యంతో ముడిపడి ఉన్నాయి.

మెడిటరేనియన్ డైట్ అంటే...

పుష్కలంగా పండ్లు, కూరగాయలు, బ్రెడ్, ఇతర ధాన్యాలు, బంగాళదుంపలు, బీన్స్, గింజలు, ఆలివ్ నూనెనే ఎక్కువగా వాడతారు. పాల ఉత్పత్తులు, గుడ్లు, చేపలు వంటివి మెడిటరేనియన్ డైట్ లో మితంగా తీసుకుంటారు. ఈ ఆహారంలో రెడ్ మీట్ కంటే చేపలు, పౌల్ట్రీ ఉత్పత్తులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలనే ఎక్కువగా తింటారు.



వ్యాపించకుండానే వాష్ చేసేద్దాం

అంటువ్యాధులతోపాటు రకరకాల సీజనల్ వ్యాధుల వ్యాప్తిని, ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి అతి తేలికైన, అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గాలలో ఒకటి 'హ్యాండ్‌వాష్'. అవును, నిజమే. చేతుల పరిశుభ్రత వల్ల జీర్ణకోశ వ్యాధులు, శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు గణనీయంగా తగ్గుతాయని శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవడం, ముఖ్యంగా టాయిలెట్ ఉపయోగించిన తర్వాత, తినడానికి ముందు, చర్మంపై ఉన్న చాలా సూక్ష్మజీవులను సమర్థంగా తొలగించగలదు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో, వర్షంలో తడిసినప్పుడు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం వల్ల వ్యాధుల వ్యాప్తి గణనీయంగా తగ్గుతున్నట్లు అధ్యయనంలో రుజువైంది.

సాక్షి సినిమా



● ఆయుష్మాన్, రష్మిక

మా ప్రపంచం వేరు

ఆయుష్మాన్ ఖురానా, రష్మికా మందన్నా ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన హారర్ మిస్టరీ రొమాంటిక్ కామెడీ చిత్రం 'థామా'. మడాక్ హారర్ కామెడీ యూనివర్స్‌లో భాగంగా రూపొందిన ఈ చిత్రానికి 'ముంజ్య' ఫేమ్ ఆదిత్య సర్పోత్దార్ దర్శకత్వం వహించారు. దినేష్ విజన్, అమర్ కౌశిక్ నిర్మించారు. ఈ చిత్రంలో అలోక్ పాత్రలో ఆయుష్మాన్ ఖురానా, తడ్కా పాత్రలో రష్మికా మందన్నా నటించారు. ఈ సినిమా ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ శుక్రవారం ముంబైలో జరిగింది. శ్రద్ధా కపూర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ట్రైలర్‌ని లాంచ్ చేశారు. ''ఏ... నాటకాలు ఆపు... నీకేం కాలేదు, నా కొడుకు సైతాన్... సైతాన్, నేను నీతో ఉండలేను... మా ప్రపంచం వేరు'' అని అర్థం వచ్చే డైలాగ్స్ ఈ హిందీ ట్రైలర్‌లో ఉన్నాయి. దీపావళి పండగ సందర్భంగా 'థామా' సినిమాను అక్టోబరు 21న రిలీజ్ చేయనున్నట్లుగా అధికారికంగా వెల్లడించారు.

వినోదాల విందు



● నవీన్ పొలిశెట్టి, మీనాక్షి చౌదరి

నవీన్ పొలిశెట్టి, మీనాక్షి చౌదరి హీరో హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న ఫ్యామిలీ ఎంటర్‌టైనర్ సినిమా 'అనగనగా ఒక రాజు'. మారి దర్శకత్వంలో శ్రీకర స్టూడియోస్ సమర్పణలో సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమా వచ్చే సంక్రాంతి సందర్భంగా జనవరి 14న విడుదల కానుంది. శుక్రవారం ఈ సినిమా కొత్త ప్రోమో వీడియోను టీజర్‌లా రిలీజ్ చేశారు మేకర్స్. ఓ ఆభరణాల ప్రకటనకు స్పూఫ్‌గా ఈ ప్రోమోను చేశారు. ''తనదైన కామెడీ టైమింగ్‌తో 'అనగనగా ఒక రాజు' సినిమాలో ప్రేక్షకులను అలరించనున్నారు నవీన్ పొలిశెట్టి. ఈ సంక్రాంతికి ప్రేక్షకులకు వినోదాల విందుని హామీ ఇస్తున్నాం'' అని చిత్రయూనిట్ పేర్కొంది.

చార్మినార్‌లో సందడి



● లక్ష్య, అనన్యా పాండే

స్టార్ట్ కెమెరా... టేక్ అన్నారు డైరెక్టర్ వివేక్ సోని. అంతే... హీరో లక్ష్య బైక్ స్టార్ట్ చేశారు... వెనకాల హీరోయిన్ అనన్యా పాండే కూర్చుకున్నారు. రయ్‌మంటూ బైక్ ముందుకు సాగింది. సీన్ పూర్తయింది. షాట్ ఓకే అన్నారు వివేక్. ఈ షూటింగ్ జరిగింది ఎక్కడంటే హైదరాబాద్‌లోని చార్మినార్ దగ్గర. ఎరుపు రంగు సంప్రదాయ దుస్తుల్లో లక్ష్య, అనన్య కలర్‌ఫుల్‌గా కనిపించారు. అక్కడి జనాలు వీరిని గుర్తు పట్టి, చుట్టుముట్టారు. సెల్‌ఫోన్లలో ఫొటోలు, వీడియోలు తీశారు. లక్ష్య, అనన్యా పాండే జంటగా నటిస్తున్న కాలేజ్ రొమాంటిక్ మూవీ 'చాంద్ మేరా దిల్' కోసమే ఈ సన్నివేశాన్ని చిత్రీకరించారు. ఈ చిత్రంలో ఈ ఇద్దరూ ఇంజినీరింగ్ స్టూడెంట్స్ పాత్రల్లో కనిపిస్తారు. ఈ చిత్రం షూటింగ్‌ని వారం రోజుల పాటు హైదరాబాద్‌లో ప్లాన్ చేశారు. చార్మినార్ తర్వాత మరో పాపులర్ ప్లేస్‌లో కీలక సన్నివేశాలు చిత్రీకరిస్తారట. ఈ చిత్రం ఈ ఏడాదే రిలీజ్ కానుంది.

● చార్మినార్ దగ్గర...

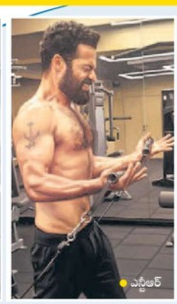




● ప్రభాస్



● మహేశ్‌బాబు



● ఎన్టీఆర్



● రామ్‌చరణ్



● నాని

మిషన్ మేకోవర్

కథ డిమాండ్ మేరకు సినిమా సినిమాకు కొత్త లుక్స్‌లోకి మారిపోతుంటారు హీరోలు. కథల్లోని హీరో క్యారెక్టరైజేషన్‌కు తగ్గట్లుగా గెటప్ మార్చేస్తుంటారు. ఇలా తమ కొత్త సినిమాల కోసం కొందరు హీరోలు ఒక 'మిషన్' మీద ఉన్నారు. ఆ మిషన్ ఏంటంటే 'మేకోవర్'. ఈ 'మిషన్ మేకోవర్' విశేషాలు తెలుసుకుందాం.

రాముడి పాత్రలో..?

సిల్వర్ స్క్రీన్‌పై లాంగ్ హెయిర్, గడ్డంతో మహేశ్‌బాబు కనిపించి చాలా సంవత్సరాలైంది. ఇప్పుడు రాజమౌళి దర్శకత్వంలో చేస్తున్న 'ఎస్ఎస్ఎమ్‌బీ29' (వర్కింగ్ టైటిల్) సినిమా కోసం మహేశ్ బాబు పూర్తిగా మేకోవర్ అయ్యారు. హెయిర్, గడ్డం పెంచారు. అలాగే వర్కౌట్స్‌తో ఫిజికల్‌గా కూడా ధృడంగా తయారయ్యారు. కాగా ఈ కథకు మైథలాజికల్ టచ్ కూడా ఉందని, ఈ చిత్రంలో రాముడి పాత్రలో మహేశ్‌బాబు కనిపిస్తారనే టాక్ కూడా ప్రచారంలోకి వచ్చింది. ఈ వార్త నిజం అయితే 'ఎస్ఎస్ఎమ్‌బీ29'లో మహేశ్ బాబును ప్రేక్షకులు పలురకాల లుక్స్‌లో చూసే అవకాశం ఉంది. ఈ సినిమా షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. ఈ ఏడాది నవంబరులో ఈ సినిమా అప్‌డేట్‌ను ఇస్తామని రాజమౌళి చెప్పారు. నవంబరులో ఈ సినిమా టైటిల్, ఫస్ట్ లుక్‌ను రిలీజ్ చేస్తారని భోగట్టా. దాదాపు రూ. 1000 కోట్ల బడ్జెట్‌తో రూపొందుతున్న ఈ సినిమా 2027 మార్చిలో విడుదల కానుందనే ప్రచారం సాగుతోంది.

పోలీస్ ట్రైనింగ్

ప్రభాస్ ప్రస్తుతం 'ది రాజాసాబ్, ఫౌజి' (ప్రచారంలో ఉన్న టైటిల్) చిత్రాలతో బిజీగా ఉన్నారు. ఈ సినిమా తర్వాత సందీప్ రెడ్డి వంగా దర్శకత్వంలోని 'స్పిరిట్' సినిమా షూటింగ్‌లో పాల్గొంటారు ప్రభాస్. ఈ చిత్రంలో ప్రభాస్ పోలీసాఫీసర్ పాత్రలో నటించనున్నారు. ఈ హీరో పోలీస్‌గా కనిపించనున్న తొలి చిత్రం ఇదే. దీంతో 'ది రాజాసాబ్, ఫౌజి' చిత్రాల షూటింగ్ పూర్తికాగానే, 'స్పిరిట్'లో పవర్‌ఫుల్ పోలీస్ లుక్ కోసం ప్రభాస్ మేకోవర్ కావాల్సి ఉంది. ఇందుకోసం ఆయన ఇంటెన్స్ ట్రైనింగ్ తీసుకోనున్నారట. ఈ చిత్రంలో 'యానిమల్' ఫేమ్ త్రిప్తి దిమ్రి హీరోయిన్‌గా నటించనున్నారు. ఇండియాలోని ప్రముఖ లొకేషన్స్‌తో పాటు మెక్సికో, యూకే వంటి విదేశీ లొకేషన్స్‌లోనూ 'స్పిరిట్' చిత్రీకరణ జరగనుంది. టీ సిరీస్ ఫిలింస్, భద్రకాళి ప్రొడక్షన్స్ పతాకాలపై భూషణ్ కుమార్, ప్రణయ్ రెడ్డి వంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించనున్నారు.

బరువు తగ్గాలని...

ఎన్టీఆర్ హెవీ వర్కౌట్స్ చేస్తున్న ఓ వీడియో ఇటీవల వైరల్ అయిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ హీరో ఈ రేంజ్‌లో కష్టపడుతున్నది 'డ్రాగన్' (ప్రచారంలో ఉన్న టైటిల్) సినిమా కోసమే. ఎన్టీఆర్ హీరోగా ప్రశాంత్ నీల్ డైరెక్షన్‌లో 'డ్రాగన్' సినిమా తెరకెక్కుతోంది. ఈ పీరియాడికల్ యాక్షన్ డ్రామాలో ఎన్టీఆర్ క్యారెక్టరైజేషన్‌లో డిఫరెంట్ షేడ్స్ ఉంటాయని తెలిసింది. ఆల్రెడీ సినిమా షూటింగ్ కొంత భాగం పూర్తయింది. అయితే కథ రీత్యా ఈ సినిమాలో ఎన్టీఆర్ ఓ డిఫరెంట్ లుక్‌లో కనిపిస్తారట. ఈ లుక్ కోసమే ఎన్టీఆర్ మేకోవర్ అవుతున్నారని తెలిసింది. ఈ లుక్ కోసం బరువు తగ్గే మిషన్ మీద ఉన్నారు. ఇక ఇటీవల ఓ యాడ్ షూటింగ్‌లో భాగంగా ఎన్టీఆర్ స్వల్పంగా గాయపడ్డారు. వైద్యులు ఆయనకు రెండు వారాల పాటు విశ్రాంతి సూచించారు. దీంతో ప్రస్తుతం ఎన్టీఆర్ రెస్ట్ మోడ్‌లో ఉన్నారు. కోలుకున్న తర్వాత తిరిగి ఆయన 'డ్రాగన్' సినిమా షూటింగ్‌లో జాయిన్ అవుతారు. ఈ చిత్రం తదుపరి షెడ్యూల్ విదేశాల్లో ప్రారంభం కానుందని తెలిసింది. రుక్మిణీ వసంత్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో మలయాళ నటుడు టొవినో థామస్ విలన్ రోల్ చేస్తున్నారనే ప్రచారం సాగుతోంది. కల్యాణ్ రామ్, కె. హరికృష్ణ, నవీన్ ఎర్నేని, వై. రవిశంకర్ నిర్మిస్తున్న 'డ్రాగన్' సినిమా వచ్చే ఏడాది జూన్ 25న విడుదల కానుంది.

ద్విపాత్రాభినయం?

'పెద్ది' సినిమా కోసం బరువు పెరిగారు రామ్‌చరణ్. సరైన వర్కౌట్స్, డైట్‌తో పూర్తిగా కొత్తగా మేకోవర్ అయ్యారు. రామ్‌చరణ్ హీరోగా నటిస్తున్న పీరియాడికల్ మల్టీస్పోర్ట్స్ డ్రామా 'పెద్ది'. ఈ సినిమాలో రామ్‌చరణ్ రెండు డిఫరెంట్ లుక్స్‌లో కనిపించనున్నారని తెలిసింది. ఆల్రెడీ ఈ సినిమా నుంచి రామ్‌చరణ్ ఫస్ట్ లుక్ విడుదలైంది. కానీ ఈ లుక్ కాకుండా మరో లుక్‌లో కూడా రామ్‌చరణ్ కనిపిస్తారు. ఈ రెండో లుక్ కోసమే ఈ హీరో బరువు పెరిగారని తెలిసింది. ఇలా 'పెద్ది'లో రెండు లుక్స్‌లో కనిపించనున్నారనే టాక్ తెరపైకి రావడంతో ఈ చిత్రంలో రామ్‌చరణ్ ద్విపాత్రాభినయం చేస్తున్నారనే ప్రచారం కూడా సాగుతోంది. అలాగే ఈ చిత్రంలో రామ్‌చరణ్ క్యారెక్టరైజేషన్‌లో డిఫరెంట్ వేరియేషన్స్ ఉంటాయని, ఇందులో భాగంగానే డిఫరెంట్ లుక్స్‌లో కనిపిస్తారనే ఊహాగానాలూ ఉన్నాయి. త్వరలో ఈ విషయాలపై ఓ క్లారిటీ వస్తుంది. బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వంలో సుకుమార్ రైటింగ్స్, మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకాలపై వెంకట సతీష్ కిలారు నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం 2026 మార్చి 27న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. జాన్వీ కపూర్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో జగపతిబాబు, శివరాజ్‌కుమార్, దివ్యేందు శర్మ ఇతర ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు ఏఆర్. రెహమాన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.

డిఫరెంట్ జడల్

'ది ప్యారడైజ్' ప్రపంచం కోసం పూర్తిగా మారిపోయారు హీరో నాని. 'దసరా' వంటి బ్లాక్‌బస్టర్ మూవీ తర్వాత హీరో నాని, దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓదెల కాంబినేషన్‌లో రూపొందుతున్న చిత్రం 'ది ప్యారడైజ్'. ఈ సినిమాలో జడల్ అనే డిఫరెంట్ క్యారెక్టర్‌లో నటిస్తున్నారు నాని. ఈ జడల్ పాత్ర కోసం నాని ప్రత్యేకంగా మేకోవర్ అయ్యారు. ఇంటెన్స్ అండ్ హెవీ వర్కౌట్స్‌తో బరువు పెరిగారు. ఇక ఈ పీరియాడికల్ యాక్షన్ డ్రామాలో మోహన్‌బాబు, 'కిల్' ఫేమ్ రాఘవ్ జూయల్ నెగటివ్ రోల్స్ చేస్తున్నారు. సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా 2026 మార్చి 26న విడుదల కానుంది.

ఇలా తమ కొత్త సినిమాల కోసం లుక్స్, గెటప్స్ మార్చుకున్న, మార్చుకుంటున్న హీరోలు మరికొంతమంది ఉన్నారు.

– ముసిమి శివాంజనేయులు